

CAS PARTICULIERS

- **Si vous utilisez un ordinateur portable de façon régulière...**

Utiliser une station d'accueil afin de connecter un clavier traditionnel et une souris sur votre ordinateur portable.

Il est déconseillé de poser l'ordinateur portable sur les genoux.

Le saviez-vous ? Un ordinateur portable n'est pas conçu pour être utilisé de manière continue.

- **Si vous utilisez plusieurs écrans à la fois...**

Placer l'écran le plus utilisé en face de vous ou disposer les écrans en demi-cercle en les tournant vers vous.

Régler la même polarité d'image sur tous les écrans. Ajuster éventuellement la vitesse de déplacement du curseur avec la souris.

- **Si vous êtes porteur de verres progressifs...**

Régler la hauteur de votre écran le plus bas possible afin d'éviter des tensions dans la nuque.

DANS TOUS LES CAS

Pensez à bouger tout au long de la journée



Malgré l'application des conseils de cette brochure, si les troubles persistent, vous pouvez en parler à votre médecin.

DOCUMENTS UTILES

- **Dossier web de la Direction de la Prévention des Risques**

- **INRS :**

ED 922 - sept. 2014 - Mieux vivre avec votre écran

ED 923 - nov. 2012 - Le travail sur écran en 50 questions

ED 924 - juin 2014 - Ecrans de visualisation, Santé et ergonomie

REGLEMENTATION

Articles R.4542-1 à R.4542-19 du code du travail
Utilisation d'écrans de visualisation

VOUS EN ÊTES OÙ AVEC VOTRE ÉCRAN



Depuis le début de l'informatique, le nombre de personnes qui travaillent sur ordinateur ne cesse d'augmenter (le pourcentage de personnes y travaillant plus de 20 heures par semaine à presque doublé en 10 ans).

Or, le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer de la fatigue visuelle, des troubles musculosquelettiques (TMS) et un état de stress.

Cependant, il vous est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'implantation et l'aménagement de votre poste de travail, et l'organisation du travail.

ÊTES-VOUS CONFORTABLEMENT INSTALLÉ ?

12 - Maintenant, il est temps de **faire une pause** ! Changer de posture, toutes les heures, si vous travaillez en continu sur un écran.

1 - Installer votre bureau de manière **à ne pas avoir de reflets sur l'écran** ou de lumière directe dans les yeux. Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres (distance > à 1,5 m), munies de stores.

11 - **Quitter l'écran des yeux** en regardant au loin par la fenêtre ou en alternant par des tâches écrites.

2 - **Placer l'écran en face de vous** et régler sa hauteur de manière à avoir le haut de l'écran à la hauteur de vos yeux, excepté si vous portez des verres progressifs.

10 - Votre main doit être située dans le prolongement de votre avant-bras (**proscrire la position du poignet « cassé » !**).

3 - **Régler la distance œil / écran** entre 50 et 70 cm puis augmenter la taille des caractères en utilisant le zoom.

9 - **Positionner le clavier** pour que sa barre d'espacement se situe à 10 - 15 cm du bord du bureau.

4 - **Utiliser un siège** avec assise réglable en hauteur et en profondeur avec un dossier inclinable.

8 - Vos bras sont proches du corps et **l'angle du coude ne doit pas être inférieur à 90°** (angle droit).

5 - **S'asseoir au fond du siège** et se rapprocher du bureau.

7 - **Eviter la pression du creux poplité** (angle du genou) : les jambes à 90° (angle droit).

6 - Vérifier que vos **pieds reposent à plat sur le sol**. Sinon utiliser un repose-pied.

